

Akcioni plan za moj dijabetes

Ovo će sa mnom popuniti moj doktor.

Moje ime:

Datum:

Moja adresa:

Ime mog doktora ili klinike:

Broj telefona mog doktora ili klinike:

Koga kontaktirati u moje ime u hitnom slučaju (nazvati člana porodice ili prijatelja):

(ime)

(broj telefona)

Broj telefona Your Healthcare Plus: 1-800-973-6792

ABC kontrole dijabetisa. Trebam pitati svog doktora ili kliniku o sljedećem:

- Aspirin jednom dnevno za zaštitu mog srca i ispitivanje A1C svakih 6 mjeseci
- Kontrola krvnog pritiska
- Kontrola holesterola

Saznati svoje ciljeve

Krvni pritisak: 130/80 ili niži

Koliki je moj?

Kada je provjeren zadnji put?

Loš holesterol: LDL manji od 100

Koliki je moj?

Kada je provjeren zadnji put?

Šećer u krvi: A1C manji od 7%

Koliki je moj?

Kada je provjeren zadnji put?

Vakcina protiv gripa: svake jeseni

Kada sam zadnji put primio/la vakcinu protiv gripa?

Razgovaraču sa svojim doktorom ili s nekim na klinici DANAS:

1. ako imam bol u grudima ili stezanje;
2. ako se osjećam klonulo ili imam osjećaj probadanja na jednoj strani tijela;
3. ako imam problema sa jasnim vidom ili govorom;
4. ako imam osjećaj peckanja kada idem u kupatilo;
5. ako imam nove rane ili crvenilo na stopalima;
6. ako osjećam vrtoglavicu ili se osjećam zbutnjeno;
7. ako osjećam žeđ više nego obično i moram ići u kupatilo češće nego inače.

Trebam otići u službu hitne pomoći ili nazvati 911 ako:

(OKRENUTI NA DRUGU STRANU)



Your **Healthcare** PlusTM

Extra help for better health

a free benefit of

IHS ILLINOIS DEPARTMENT OF
Healthcare and
Family Services

©2007 McKesson Health Solutions LLC.
Your Healthcare Plus™ is a trademark of the State of Illinois.
Printed by authority of the State of Illinois.
ILDIAAPBOS_0807

Moji lijekovi:

Stvari koje trebam uraditi

1. Svaki dan pregledati svoja stopala zbog crvene kože ili rana.
 2. Nositi obuću koja nije ne steže ili nije prevelika.
 3. Piti sve lijekove onako kako je to prepisao doktor.
 4. Ispričati svom doktoru o svakom problemu sa mojim lijekovima.
 5. Nositi narukvicu ili ogrlicu za medicinsku identifikaciju ili nositi iskaznicu na kojoj piše da imam dijabetes.



Moj plan ishrane i vježbanja

